et si j'osais !

Frédéric Demarquet

Sous la direction de Stéphanie Brouard

En finir avec ses peurs mode d'emploi

ISBN : 978-2-212-55766-4

EYROLLES

Chapitre 1

Émotions, vous avez dit émotions ?

Dans ce chapitre, vous apprendrez à porter un regard nouveau sur vos émotions. Et peut-être apprendrez-vous à les aimer. Cela vous aidera ensuite à en faire vos alliées.

Lorsqu'il était enfant, Patrick aimait bien donner son avis à table, à l'occasion des repas de famille. En fait, il aimait bien les repas de famille, mais quand il donnait son avis, bien souvent son père le rabrouait et lui disait de se taire. Alors, petit à petit, Patrick a commencé à douter et à penser que ce qu'il disait n'avait pas d'intérêt. Il n'a progressivement plus aimé les repas de famille. Il a même fini par les redouter car il avait toujours envie de donner son avis, mais il évitait de le faire, de peur d'être à nouveau réprimandé. Patrick a grandi. Il a appris à éviter les réunions au lycée, puis à la fac. Quand on lui demandait son avis, il disait qu'il n'en avait pas, qu'il ne savait pas.

Plus tard, après avoir fait des études d'ingénieur en informatique, il a pris un poste de programmateur dans lequel il travaillait la plupart du temps seul. Puis, à 32 ans, son responsable lui a annoncé qu'il souhaitait le promouvoir et lui donner à manager une petite équipe de quatre programmateurs. Très touché, au début, par cette marque de confiance, il a accepté. Mais depuis qu'il a pris ce poste, il y a deux ans, il est très stressé et anxieux. Il a l'impression de ne pas être à sa place et souhaiterait retrouver son ancien poste. Il est même allé voir un thérapeute, et il comprend bien qu'il y a un lien avec son passé, avec son père. Mais le fait de comprendre n'a rien changé au problème. Il va maintenant travailler à reculons et évite d'animer des réunions avec son équipe. Il sent bien qu'il les déçoit et qu'il déçoit aussi son chef, mais il ne sait comment faire autrement. Il envisage de donner sa démission. La peur l'a envahi et il ne voit plus son salut que dans la fuite.

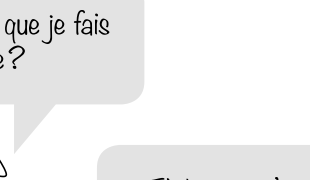
Yamina est une jeune femme pétillante, dynamique. Elle croque la vie à pleines dents. Infirmière puéricultrice, elle adore son métier et aime s'occuper des enfants. Cependant, depuis huit mois, un changement est survenu. Ça a commencé le jour où elle a fait une piqûre d'antibiotique à cette petite fille de 3 ans. Quelques minutes après l'injection, l'enfant a développé une réaction allergique. Il a fallu lui administrer d'urgence une forte dose de cortisone. Elle a failli étouffer et a été sauvée de justesse. Depuis, Yamina se sent mal chaque fois qu'elle fait une injection à un malade. C'est comme un sentiment de panique qui l'envahit, elle se met à transpirer et elle a envie de fuir. Puis ça a empiré, et maintenant elle se sent mal dès qu'elle arrive à l'hôpital. L'autre jour, elle s'est surprise à ressentir la même chose en regardant des enfants jouer au parc. Elle ne sait plus quoi faire. La peur s'est emparée d'elle et elle se sent impuissante à la combattre.

Vu et entendu

Les émotions, il ne faut pas les montrer, surtout au boulot !



Mais comment tu fais ? Moi, j'en suis incapable, surtout la colère ! Si tu gardes tout, tu dois être comme une cocotte-minute !



Pourquoi crois-tu que je fais de la boxe ?

Eh ben, je n'aimerais pas être là le jour où ça va exploser !



Les clés pour changer

Afin d'apprendre à apprivoiser vos peurs, je vous invite à faire connaissance avec elles et, pour commencer, je vais vous présenter vos émotions sous un jour nouveau. Vous allez pouvoir ainsi comprendre leur rôle dans votre vie quotidienne et constater qu'il n'est pas des moindres.

Conseil de l'expert



Dès à présent, je vous recommande d'acheter un petit carnet ou d'utiliser une page spéciale « peurs » dans les notes de votre téléphone. Cela vous sera utile tout au long de votre lecture et de vos expériences.

VOS ÉMOTIONS SONT VOS ALLIÉES

Nos émotions fondamentales sont au nombre de quatre : la peur, la colère, la tristesse et la joie. Nous passerons vite sur cette dernière car si je vous dis que je vais vous apprendre à gérer votre joie, vous allez me prendre pour un rigolo !

La chose la plus importante à savoir sur vos émotions, c'est que non seulement elles participent pleinement à votre survie, mais elles sont même indispensables à celle-ci. Je vous entends déjà me dire que quand vous êtes pris de panique face à un auditoire, ou dans une colère noire face à votre chef qui vous maltraite, ou encore triste à en mourir parce que vous avez été recalé pour la troisième fois à votre permis de conduire, vous ne

voyez pas vraiment en quoi cela vous aide à vivre ! C'est plutôt le contraire : ces foutues émotions vous gâchent la vie ! Et vous avez raison : sus aux émotions ! On n'en veut plus ! Qu'on les brûle ! Et pourtant…

À y regarder de plus près, vous allez vous apercevoir que vos émotions ont un rôle essentiel dans votre vie. Elles agissent comme des systèmes d'alarme extrêmement efficaces qui attirent votre attention sur vos manques, et vous invitent ainsi à satisfaire vos besoins.

LES BESOINS DE L'ÊTRE HUMAIN

En tant qu'être humain, vous avez un certain nombre de besoins à satisfaire. Vous avez exactement quatre niveaux de besoins importants, dont trois que vous partagez avec d'autres espèces vivantes. Voilà qui va rabattre le caquet de certains qui se gaussent d'être ultra-évolués ! C'est le dernier niveau de besoins qui nous différencie des animaux d'un point de vue émotionnel, et sûrement celui qui fait de nous l'espèce la plus torturée !

Envisagez vos besoins comme se logeant dans un immeuble à trois étages. Au rez-de-chaussée vivent les **besoins essentiels** tels que manger, dormir, boire, se reproduire… Ils participent directement à notre survie individuelle et à la survie de l'espèce. Ces besoins-là sont légèrement différents de ceux des étages supérieurs. En effet, le système d'alarme premier qui nous renseigne sur le manque d'un besoin essentiel est corporel. Vous avez faim, votre corps vous le dit et, si tout va bien, vous mangez. L'émotion n'arrive qu'en système d'alarme secondaire. Essayez de ne pas manger pendant trois jours et vous comprendrez ce que je veux dire !

À noter

Ma grand-mère disait toujours que, pour avoir la paix à la maison, une femme doit savoir satisfaire son mari. Ça vaut ce que ça vaut aujourd'hui… et les féministes lui seraient sûrement tombées dessus à bras raccourcis ! Aussi ajouterai-je que mon grand-père aurait pu dire la même chose…

Nos bébés savent nous dire qu'un besoin les anime. Ils n'ont pas encore appris à différer l'alarme corporelle de l'alarme émotionnelle et, dès que leur corps se fait entendre, leurs cordes vocales savent aussi nous avertir ! Ceux d'entre vous qui ont des enfants voient bien de quoi je parle !

Au premier étage de votre immeuble se logent les **besoins de sécurité**. Juste au-dessus des besoins essentiels, ils sont en lien direct avec l'émotion « peur ». Lorsque vous n'êtes pas en sécurité, la peur se manifeste et vous invite à la prudence. Si vous vous retrouvez face à un lion dans la savane, vous comprendrez facilement le rôle que joue la peur pour assurer votre sécurité et votre survie. Si vous étiez dénué de toute peur, on peut parier que vous iriez taper la causette avec Monsieur le roi des animaux, qui se ferait un plaisir de vous répondre d'un solide coup de mâchoire ! Heureusement, vous avez appris à écouter votre peur dans ce genre de situation, mais aussi à écouter votre raison qui vous dit de fuir à toutes jambes. Il y a quelques milliers d'années, les êtres humains n'avaient à affronter, comme les autres espèces, que des peurs de ce type et ils ont eu le temps d'apprendre la réponse adaptée. Elles sont aujourd'hui devenues quasiment des peurs réflexes. Cependant, la vie moderne et l'évolution de notre cerveau nous amènent à devoir affronter des peurs plus complexes… Et comprendre leurs messages n'est pas toujours aisé !

Conseil de l'expert



Lorsque vous vous surprenez à esquiver une situation et que vous sentez que la peur vous guette, amusez-vous à chercher ce qui, dans cette situation précise, génère cet état. Évitez toute généralité et essayez de rester le plus factuel et précis possible. Notez ce qui vous vient dans votre carnet et gardez-le pour plus tard.

Pour résumer, lorsqu'une peur survient, elle vous renseigne sur une carence dans vos besoins de sécurité et vous invite à combler ces besoins.

Bon à savoir

La fuite ou l'évitement de la situation sont des moyens d'assurer sa sécurité face à un lion, mais, dans d'autres situations, ce sera le meilleur moyen de renforcer la peur, et donc d'entrer dans un cercle vicieux. Vous verrez plus loin comment trouver des alternatives efficaces à ce piège.

Au deuxième étage de votre immeuble se trouvent les **besoins d'identité**. Ils regroupent tous les besoins sociaux qui engendrent les nombreux échanges entre les êtres humains. À noter que ces besoins sont encore partagés avec de nombreuses espèces vivantes. Ils sont à la croisée du besoin d'appartenance et de celui de reconnaissance de la différence. Souvenez-vous de cette période de votre vie où vous traversiez avec plus ou moins de bonheur votre adolescence. Vous allez sûrement pouvoir retrouver l'image précise de cet être gracieux que vous étiez alors, qui

revendiquait avec fougue son droit à la différence tout en implorant les regards indulgents et aimants de son entourage. La manière de faire a sûrement changé, mais les besoins restent présents tout au long de notre vie.

Le besoin d'identité est un besoin incontournable pour l'être humain, qui se construit dans l'interaction avec autrui. Des expériences ont été menées et montrent qu'un être humain privé de compagnie durablement prend le risque d'un désordre psychique d'envergure. Pensez à ce fameux film où Tom Hanks se retrouve seul sur une île suite à un naufrage[1] et s'invente un ami imaginaire fabriqué avec un ballon de volley échoué. Cet ami lui a sûrement servi d'intérimaire rassurant ses besoins d'identité. L'émotion rattachée aux besoins d'identité est la colère. Lorsque vous vous mettez en colère, il y a fort à parier que votre besoin identitaire est malmené.

Au troisième étage de votre immeuble séjournent les **besoins de réalisation de soi**, qui sont les plus hauts dans la hiérarchie des besoins, mais aussi les seuls que nous semblons ne pas partager avec d'autres espèces vivantes. Ils recouvrent l'ensemble de ce qui va donner du sens à vos actions, à vos choix. Derrière les besoins de réalisation se trouvent vos valeurs personnelles, vos opinions, vos projections dans l'avenir, votre vision de vous-même. Les besoins de réalisation cherchent à comprendre, à rendre cohérentes vos orientations, celles des autres autour de vous. Ils vous font vous engager dans des mouvements politiques, idéologiques, dans des activités créatives, dans des métiers qui présentent un intérêt pour vous. Ils participent à la construction

1. *Seul au monde* de Robert Zemeckis, sorti en 2000.

d'un projet de vie en adéquation avec ce qui vous apparaît comme important. L'émotion rattachée au manque de réalisation de soi est la tristesse. Lorsque la tristesse fait son entrée, vous êtes vraisemblablement en manque de réalisation. Une personne déprimée ne trouve plus de sens à rien et ne voit plus l'issue qui va lui permettre de retrouver goût à la vie. Pensez à cet homme qui a tout : il est extrêmement riche, il mange plus qu'à sa faim, il a une famille formidable, des amis, des responsabilités, une maison magnifique… Et pourtant, il se sent triste, sans comprendre pourquoi. Sa vie, que beaucoup lui envient, n'a plus aucun intérêt pour lui.

À noter

Comme vous venez de le voir, lorsque vous éprouvez un manque en lien avec vos besoins essentiels, le système d'alarme est avant tout corporel, alors qu'à chacun des autres étages une émotion particulière est rattachée, qui attire votre attention sur le manque. Cependant, les différentes actions de votre vie engagent la satisfaction de plusieurs besoins et, de ce fait, les émotions que vous ressentez varient souvent. Il n'est donc pas toujours aisé, au premier coup d'œil, de faire le lien entre une émotion et le manque auquel elle se rattache. Par exemple, si vous venez de vous faire licencier, vous pouvez, au départ, éprouver une forte colère car vous trouvez cela injuste, puis de la tristesse car vous aimez votre métier, mais aussi de la peur car vous risquez de vous retrouver dans une situation de précarité.

ET LA JOIE DANS TOUT ÇA ?

Vous avez bien raison ! Vous n'êtes pas là non plus pour déprimer. Cette histoire n'aurait pas de sens sans un peu de joie. Votre joie

survient, de fait, lorsque l'ensemble de vos besoins semblent, à un moment donné, comblés. Je dis « semblent » car notre psychisme fabrique bon nombre de mécanismes de défense nous permettant d'affronter les difficultés et, entre autres, de l'amnésie. De l'amnésie provisoire qui nous permet d'oublier nos manques et de faire comme si nous étions comblés. Parfois nous le sommes vraiment, parfois nous faisons « comme si ». Alors, la joie peut nous envahir, avec son lot de rires et de bonheurs. Les enfants sont les rois de l'amnésie ! Regardez ces ribambelles de gamins qui courent dans les rues de New Delhi le sourire aux lèvres, alors qu'ils n'ont pas de toit sur la tête et rien à se mettre sous la dent. Certains humoristes disent qu'ils exercent leur métier pour oublier d'être tristes. Je pense aussi au film *La vie est belle*[2], dont l'intrigue se déroule dans un camp de concentration : un père invente un monde merveilleux pour son fils auquel il permet ainsi de survivre.



Ma grand-mère disait toujours : « Quand Pépé fait la gueule, je lui mets un coup de gnole dans son café et il retrouve ses vingt ans ! »

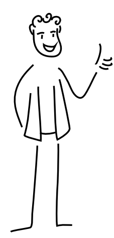
Il existe un autre type de joie qui, en fait, n'en est pas. Je parle de ce fou rire terrible qui a pu vous envahir à l'occasion de l'enterrement de votre grand-mère que vous aimiez tant. Ce fou rire est également un mécanisme de défense, qui survient lorsqu'une émotion est trop forte. C'est comme une soupape de sécurité qui nous détourne de notre tristesse.

---

2. *La vie est belle* de Roberto Benigni, sorti en 1997.

D'accord/pas d'accord

LES BESOINS, EN DEHORS DES BESOINS ESSENTIELS, IL NE FAUT PAS TOUS LES SATISFAIRE.



D'ailleurs, avec les enfants, si l'on dit « oui » à tout, plus tard ils ne seront jamais heureux, parce que la vie, ce n'est pas le monde des Bisounours ! Il faut leur apprendre la frustration. Y a que ça de vrai. À la dure ! Quand ils pleurent, il faut les laisser pleurer un bon coup !



Moi, je pense qu'il faut satisfaire autant de besoins que possible. La vie est courte. Il faut en profiter tant qu'il est temps. Alors, toutes les occasions sont bonnes et ça, dès le plus jeune âge ! Moi, mes enfants, je les gâte autant que je peux et, dès qu'ils pleurent, je cherche ce qui ne va pas pour les combler.

ON NE PEUT LOGER AU PREMIER SANS OCCUPER AUSSI LE REZ-DE-CHAUSSÉE

Pour satisfaire un besoin supérieur, il est nécessaire d'avoir au préalable satisfait les besoins inférieurs. Allez demander à un homme qui meurt de faim de donner du sens à sa vie ! S'il meurt de faim, il ne sera même pas en mesure d'assurer sa sécurité et se mettra en danger pour obtenir de la nourriture. Pour assurer votre sécurité, vous devez donc, au préalable, avoir suffisamment satisfait vos besoins essentiels. Vous pourrez ensuite satisfaire vos besoins d'identité, puis vos besoins de réalisation de soi. Un jour que j'animais une formation, pris par un élan d'enthousiasme,

j'ai totalement oublié l'heure du déjeuner. L'agitation générale m'a vite renseigné sur la difficulté grandissante de mon groupe à ingérer mon discours qui semblait tout à coup fort indigeste ! J'ai donc dû me résoudre à les libérer pour qu'ils se satisfassent d'une autre nourriture.

Bon à savoir

Lorsqu'un de vos besoins n'est pas satisfait, une émotion surgit. Si vous tenez compte de ce que vous dit cette émotion, cela va déclencher votre motivation à satisfaire ce besoin. Toute motivation humaine est déclenchée par la nécessité de satisfaire un besoin. À méditer pour ceux d'entre vous qui souhaitent se motiver ou motiver les autres !

Et pourquoi changer ?

Interrogez-vous sur ce qui se passerait si vous maîtrisiez parfaitement vos émotions. Vous seriez vraisemblablement tranquille, calme, apaisé, en toute quiétude du matin au soir et du soir au matin. La vie s'écoulerait paisiblement, limpide et claire. Jamais aucune secousse ne viendrait ébranler vos certitudes. Plus jamais de scène de ménage avec votre conjoint. Plus de dispute avec vos enfants. Plus la moindre hésitation, la moindre appréhension. Vous seriez absolument et définitivement maître de vous-même. Telle une statue stoïque et héroïque, vous regarderiez les autres s'agiter devant vous, vous interrogeant sur ce qui peut bien créer autant

d'élan chez vos semblables. Tel Spock dans *Star Trek*[3], vous seriez devenu le caïd du zen, le maître de la maîtrise de soi. Vous pourriez alors contempler l'agitation environnante, et vivre dans un monde ouaté et confortable. Vous pourriez enfin regarder des comédies sentimentales au cinéma sans quitter la salle avant la fin, de peur qu'on ne surprenne vos larmes. Vous pourriez vous éloigner de vos proches sans une once de regret et vivre selon vos propres envies. La rationalité deviendrait le moteur de votre existence, et toute décision serait l'occasion d'une analyse précise et fine, débouchant sur la solution la plus logique qui soit. Vos peurs les plus secrètes ne seraient qu'un souvenir, vos colères anciennes vous sembleraient totalement étrangères. Envolés vos tristesses, vos pleurs. Vous ne vous apitoieriez plus jamais sur votre sort. Vous seriez enfin libre, libre de ne plus éprouver, de ne plus ressentir, libre de faire des choix librement choisis, et non plus dictés par des impulsions bizarres. Vous n'auriez même plus besoin d'éprouver de la joie, de rire… STOP !

Qui a dit stop ? Je ne comprends pas, je vous propose là la perfection. Plus la moindre émotion. N'est-ce pas ce que vous souhaitiez : contrôler vos émotions ? C'est pourtant bien ce que vous demandez régulièrement. Être maître de vous-même… Bon d'accord, je vais nuancer un peu…



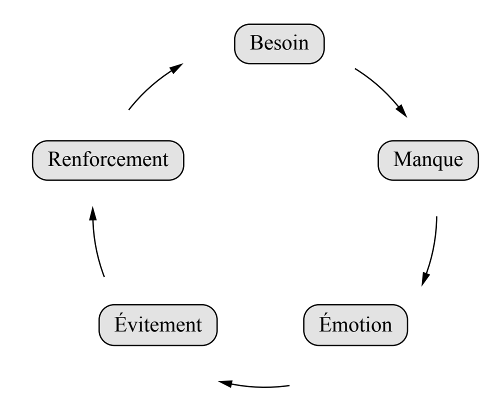
Je n'ai besoin de rien ! J'ai juste envie de tout…
C'est pour ça que je suis en colère !

3. *Star Trek* de Gene Roddenberry dans les années 1960.

Essayez quand même

Je vous propose donc une alternative entre la dictature des émotions et la dictature du contrôle. Vous aurez sûrement compris que contrôler vos émotions est une voie, sinon sans issue, *a minima* bien hasardeuse. En effet, plus vous tenterez de contrôler vos émotions, plus celles-ci vous envahiront.

Reprenons du début : vous avez un besoin non satisfait, votre émotion vous le dit, vous la contrôlez et la faites taire. Vous ne satisfaisez pas le besoin, il devient plus impérieux et l'émotion grandit. Vous êtes alors pris dans un cercle vicieux et risquez l'effet cocotte-minute. C'est comme ça que votre collègue a « pété un câble » et qu'il a insulté son meilleur client, juste parce que ce dernier lui demandait de décaler un rendez-vous ! C'est aussi la voie royale pour débuter une bonne dépression bien carabinée.



Le cercle vicieux émotionnel

Concernant vos peurs, les choses sont légèrement différentes, puisque des peurs de plus en plus puissantes vont vous envahir si vous fuyez les situations et donc, d'une certaine manière, si vous écoutez trop ces peurs : vous avez une peur, vous fuyez la situation, la peur se trouve renforcée. Il va donc falloir trouver un moyen d'écouter et d'accueillir ses peurs tout en évitant la fuite.

L'exercice suivant peut vous paraître curieux et vous allez sûrement vous demander à quoi il peut bien servir. Je comprends tout à fait votre réaction ! Je vous invite néanmoins à le tester, juste pour voir ce qui se passe. Si vraiment vous n'avez pas envie de le faire, alors passez au suivant, cela n'empêchera pas votre progression future.

Exercice

AFFRONTEZ LE PIRE !

Vous avez déjà noté dans votre carnet certaines peurs dont vous souhaitez vous débarrasser. Vous avez ensuite défini ce qui, dans la situation, générait cette peur.

Maintenant, soyez plus précis et disséquez au maximum tous les éléments qui ont déclenché la peur. N'hésitez pas à donner une foultitude de détails. Une fois ce travail réalisé, je vous invite à reprendre chaque élément et à imaginer ce qui pourrait vous arriver de pire si cet élément devenait plus présent et se transformait en cauchemar.

Par exemple, vous devez rencontrer votre manager et lui demander une augmentation. Un des éléments qui alimentent votre peur est qu'il refuse cette augmentation, mais surtout qu'il vous dise que vous vous surévaluez. Reprenez cet élément et, pendant cinq minutes, imaginez ce qu'il va vous dire, ce qu'il va faire, ce qui va se passer si la situation évolue vers le pire. Ne soyez surtout pas rationnel. Osez inventer les solutions les plus atroces.

Recommencez ensuite avec les autres éléments qui participent à cette peur, jusqu'à avoir épuisé tous les éléments et le pire du pire pour chacun.

L'affrontement étant le 180° de l'évitement, le faire « en imaginaire » est déjà un bon début de changement et, pendant que vous y êtes, allez-y franchement avec le pire ! Cela aura déjà un premier impact sur les situations réelles.

Conseil de l'expert



Pour faire cet exercice, mettez-vous dans un lieu tranquille où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous sur une chaise que vous placez à un endroit inhabituel pour vous, histoire de ne pas faire un ancrage émotionnel négatif sur votre chaise favorite. Remontez une sonnerie cinq minutes plus tard afin de ne pas vous préoccuper du temps qui passe. Concentrez-vous sur un seul des éléments de votre peur et commencez l'exercice. Dès que la sonnerie retentit, arrêtez l'exercice, remettez la chaise à sa place habituelle et n'y pensez plus jusqu'au lendemain. Recommencez alors avec un autre élément et jusqu'à épuisement de tous les éléments. Si vous manquez de temps, ne faites l'exercice que tous les deux jours, mais notez-le dans votre agenda pour ne pas l'oublier. La répétition et la régularité sont primordiales pour obtenir un changement.